

# Внедрение развивающих кинезиологических упражнений, как средство модернизации образовательного процесса в системе ДОУ".

## Авторы проекта:

Майорова А.М. -учитель-логопед.

Черноволик Е.В. - инструктор по физической культуре.

## Тема проекта:

Внедрение развивающих кинезиологических упражнений, как средство модернизации образовательного процесса в системе ДОУ".

*«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения»*

*Ж. Тассо.*

В настоящее время ребенок должен воспринимать большой объем информации, а так же уметь ориентироваться в нем. В 21 веке отмечается увеличения количества детей с трудностями в обучении и адаптации. Все больше выявляется устойчивая тенденция увеличения детей с недоразвитием речи.

## Обоснование:

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Известно, что старение организма начинается со старения мозга.

Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Современные *кинезиологические* методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

По исследованиям физиологов **правое полушарие головного мозга** – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. **Левое полушарие головного мозга** – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

**Мозолистое тело** необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. На развитие головного мозга еще влияют растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

#### **Кинезиологические упражнения:**

\***Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

\***Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

\***Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

\***Телесные движения** развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. И. П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие и формирующие программы!

\***Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

\***Массаж** воздействует на биологические активные точки.

\***Упражнения** для развития мелкой моторики, которые стимулируют речевые зоны головного мозга.

**Вид проекта:** инновационный, практико-ориентированный

**Участники проекта:** учитель-логопед, воспитатели, инструктор по физической культуре, дети старшего дошкольного возраста с ОНР, родители.

**Срок реализации:** декабрь - май

**Тип проекта:** среднесрочный

**Проблема:** ежегодный прирост детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии.

**Актуальность проблемы:** Для успешной реализации образовательной программы в дошкольном учреждении должны быть созданы условия, направленные на формирование у детей предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования (п. 4.7. ФГОС ДО). По данным научных исследований это тесно связано с работой мозга. Поэтому актуальной становится проблема поиска вариантов качественного изменения содержания образования в рамках внедрения ФГОС ДО посредством применения эффективных педагогических технологий, направленных на активизацию различных отделов коры головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия, развитие мыслительной деятельности.

Ползание в младенческом возрасте, как давно известно, играет решающую роль в активизации сенсорного восприятия и учения. При ползании воспроизводятся движения, пересекающие срединную линию тела и возбуждающие оба полушария мозга. Перекрестно-латеральные движения помогают нам развить способности, включающие доступ ко всей сенсорной информации (слуховой, зрительной, осязательной) от обеих сторон тела.

Некоторые люди не могут делать Перекрестные шаги, однако успешно выполняли «гомолатеральные» движения (т.е. односторонние, когда одновременно движутся рука и нога одной и той же стороны тела). Такие люди обычно используют одно полушарие мозга в определенный момент и страдают от неспособности к полному сенсомоторному функционированию. Между неспособностью делать Перекрестные шаги и проблемами учения обнаруживается очень тесная взаимосвязь.

Кинезиология с ее перекрестно-латеральными, *активизирующими тонкую моторику движениями, балансирует и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела.* Это непосредственно связано с интегрированной и равномерной активизацией моторной коры лобных долей мозга, обеспечивающей произвольные движения тела и участвующей в планировании и выполнении сложной двигательной активности, базального ганглия, обеспечивающего регуляцию двигательных и вегетативных функций, участвующего в осуществлении интегративных процессов высшей нервной деятельности, а также мозжечка, отвечающего за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса. Многократная, регулярная активизация моторной коры способствует развитию нервных сетей в остальной части лобной доли.

Так как эти специфические движения активируют нервные пути в мозге в обоих полушариях одновременно, то они необходимы для возможности обучения в течение всей жизни.

### **Цель проекта:**

*Создание условий по разработке и апробации использования кинезиологических упражнений в условиях развития инновационной образовательной системы ДООУ как механизма предоставления услуг дошкольного образования по повышению качества образования.*

### **Применение кинезиологических упражнений позволит:**

- развить межполушарную специализацию и стимулировать синхронизацию в работе полушарий головного мозга;
- осуществить интеграцию полисенсорных, сенсорно-моторных процессов и двигательного развития;
- стимулировать интеграционные процессы мышления и движения;
- активизировать физическую, эмоциональную, интеллектуальную и речевую сферы;
- активизировать механизмы саморегуляции и развития;
- развить творческие способности.

### **Задачи проекта:**

#### ***Для детей:***

1. Синхронизация работы полушарий.
2. Развитие межполушарной специализации.
3. Развитие межполушарного взаимодействия.
4. Развитие межполушарных связей.
5. Развитие мелкой моторики.
6. Развитие способностей.
7. Развитие памяти, внимания.
8. Развитие мышления
9. Развитие речи.
10. Устранение дислексии и дисграфии.

#### ***Для педагогов:***

1. Создать информационную базу.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей.
3. Повышение профессиональной компетентности.
4. Поддерживать достижения детей, воспитывать чувство гордости за достигнутые результаты.

#### ***Для родителей:***

1. Познакомить родителей (законных представителей) с современными кинезиологическими методиками, их целями и задачами.
2. Научить родителей (законных представителей) применять эти методики на практике.

### ***Условия реализации проекта:***

1. Упражнения проводятся ежедневно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
3. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
4. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа.
5. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

Все упражнения педагог выполняет вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность предлагаемых упражнений (с учетом возраста детей).

*Выстраиваемая системы работы будет строиться на 4 принципах:*

**Доступность** – учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту;

**Систематичность и последовательность** – постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных материала;

**Дифференциация** – взаимосвязи учебного материала, создание благоприятной среды;

### ***Этапы реализации проекта:***

#### **Первый этап - организационно-подготовительный**

1. Постановка проблемы, определение цели и задач.
2. Подбор программно-методического обеспечения.( картотека кинезиологических игр и упражнений, иллюстрирующий материал занятий, наглядные пособия, картотеки по темам педагогов).
3. Изучение и анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
- 4.Диагностическое обследование дошкольников всех возрастных групп; анализ полученных диагностических данных.
- 5.Определение задач воспитательно-образовательного процесса.
- 6.Составление перспективного плана.

-За основу были приняты: развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика Мозга» Пола Деннисона; Учебно-методическое пособие Сазонов «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П.; Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» Сиротюк А. Л.

#### **3. Обучение педагогов.**

-Идея проекта будет донесена до педагогического коллектива в рамках педсовета. Будет показана презентация, мастер-класс, на котором педагоги на практике овладеют кинезиологическими упражнениями и смогут включать их в педагогический процесс.

#### 4. Работа с родителями.

-Ознакомить родителей с проектом, рассказать о значимости кинезиологических упражнений. Предложить родителям презентацию и мастер-класс, где родители сами попробуют освоить данные упражнения.

#### **Второй этап – рефлексивно-диагностический.**

1. Анализ профессиональной компетентности педагогов.

-Педагогам провести самооценку опыта в сфере кинезиологических упражнений.

2. Апробация и корректировка перспективного плана.

3. Презентация проекта.

-В индивидуальном порядке с последующим анализом полученных результатов, для планирования педагогического процесса и прогнозирования желаемого результата.

#### **Третий этап – практическая реализация проекта.**

<b>Вид работы</b>	<b>Где реализуется</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Растяжки</li><li>• Дыхательные упражнения</li><li>• Глазодвигательные упражнения</li><li>• Телесные упражнения</li><li>• Упражнения для развития мелкой моторики</li><li>• Релаксационные упражнения</li><li>• Массаж</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Использование кинезиологических упражнений на занятиях (логопедическое, физическая культура)</li><li>• Использование элементов из кинезиологических комплексов в других видах деятельности</li><li>• Свободная деятельность</li></ul>

<b>Система реализации проекта</b>
-----------------------------------



<b>Работа с родителями</b>	<b>Работа с педагогами</b>	<b>Обеспечение творческой направленности</b>
----------------------------	----------------------------	--

1. Мастер-классы. 2. Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям. 3. Индивидуальные консультации 4. Самообразование 5. Накопление и обобщение педагогического опыта 6. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями	1. Консультации 2. Мастер-классы 3. Самообразование	1. Накопление и обобщение педагогического опыта 2. Обновление уголков (информационных стендов) занимательными упражнениями
---	---	---

### План внедрения кинезиологической программы

№	Основные направления	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года	Месяц учебного года
		<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>
1	Формирование пространственных представлений	Д/и «Карточки» Д/у «Подними правую (левую) руку»	Д/и «Мое место» Д/у «Где находится предмет»	Д/и «Холодно-горячо» Д/у «Задания»	Д/и «Лабиринт» Д/у «Задания»	Д/и «Осьминожки» Д/и «Клад»	Д/у «Возьми предмет»	Д/и «Клад»	Д/и «Холодно-горячо»
2	Межполушарное взаимодействие	«Кулак-ребро-ладонь» «Ухо – нос»	«Кулак-ребро-ладонь» «Клешня краба»	«Рисующий слон» «Замок»	«Зеркальное рисование» «Ухо – нос»	«Лягушка» «Носик – художник»	цепочка; -чередование заяц-коза-вилка.	Зеркальное рисование.	
3	Общая моторика и развитие саматогностических функций	«Растяжки по осям» (верх-низ)	«Растяжки по осям» (лево – право)	«Растяжки по осям» (перекрестные)	«Растяжки по осям»	«Дерево»	«Растяжки по осям»	«Дерево»	«Растяжки по осям» (лево – право)

4	Самокас. лица	Самокас. рук	Самокас. ушей	Самокас. ног	Самокас. тела	Самокас. тела	Самокас. рук	Самокас. ушей	Самокас. тела
5	Перекрестные движения	«Горизонтальная восьмерка»	«Перекрестные движения» Выполнять перекрестные скоординированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад)	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»	Ходьба с похлопыванием себя по коленям, левой по правому, правой по левому	Лежа на полу коснуться локтем колена; левым правой ноги, правым – левой ноги	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»	Лежа на полу коснуться локтем колена;	«Горизонтальная восьмерка»
6	Артикуляционная моторика	Движения челюстью в разных направлениях	Движения языком, как щелканье, цоканье, посвистывание	Движения языком в определенной последовательности	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движениями языка. (Язык двигается за рукой)	«Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест» Движения рук совмещать с движениями языка. (Язык двигается в противоположную сторону»)	Движения языком, как щелканье, цоканье, посвистывание	Движения рук совмещать с движениями языка.	Ползание на четвереньках, руки – крест – на крест»
7	Мимические движения	«Рожицы» Вытягиваем губы трубочкой	«Рожицы» Широко открываем рот	«Рожицы» Выдвигаем язык	«Рожицы» Хмурое сдвигание бровей	«Рожицы» Улыбка	Широко открываем рот Улыбка	«Рожицы» Вытягиваем губы трубочкой	«Рожицы»

8	Мелкая моторика	<p>Раскатывать на доске маленький комочек пластилина по очереди пальцами левой руки.</p> <p>«Зайчик – кольцо»</p> <p>«Колечки»</p>	<p>Брать пальцами правой руки спички из коробки и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку.</p> <p>«Поклон пальчиками»</p> <p>«Карандаши»</p>	<p>Брать пальцами левой руки спички из коробки и складывать их рядом, не сдвигая руку с места. Убрать спички в коробку.</p> <p>«Заяц – коза»</p> <p>«Слоник»</p>	<p>Отщипывание кончиками пальцев клочков бумаги.</p> <p>«Замок»</p> <p>«Бусинка»</p>	<p>Нанизывание бус.</p> <p>«Змейки»</p> <p>«Братцы»</p>	<p>Нанизывание бусин на шнурок.</p> <p>«Обратные колечки»</p>	<p>«Сухой бассейн».</p> <p>«Цветок» «Тяни-толкай»</p>	<p>«Пальчики здороваются»</p> <p>Бегущие пальцы</p> <p>«Колечки с усложнением»</p>
9	Тактильный гнозис	<p>«Найди, из чего сделано»</p> <p>Ощупать три – пять игрушек, определить материал, из которого она сделана</p>	<p>«Пальчиковый бассейн»</p> <p>В коробку с фасолью поместить мелкие игрушки, ребенок должен их найти, ощупать и узнать</p>	<p>«Волшебный мешочек»</p> <p>На ощупь угадать бытовые предметы (карандаш, монета, кольцо и т.д.)</p>	<p>«Волшебный мешочек»</p> <p>На ощупь угадать мелкие игрушки</p>	<p>«Волшебный мешочек»</p> <p>На ощупь угадать геометрические фигуры различной величины и фактуры (из бархатной бумаги, наждачной бумаги, плотной фольги)</p>	<p>«Пальчиковый бассейн» В коробку с фасолью поместить мелкие игрушки, ребенок должен их найти, ощупать и узнать</p>	<p>«Найди, из чего сделано»</p> <p>Ощупать три – пять игрушек, определить материал, из которого она сделана</p>	<p>«Волшебный мешочек» На ощупь угадать бытовые предметы (карандаш, монета, кольцо и т.д.)</p>
10	Зеркальное рисование	<p>Рисовать одновременно двумя руками зеркально-симметричные рисунки</p>	<p>Вращать обеими кистями рук до и против часовой стрелки (разнонаправленно)</p>	<p>«Горизонтальная восьмерка»</p> <p>Нарисовать в горизонтальной плоскости цифру 8 сначала одной рукой, потом обеими руками вместе</p>	<p>Рисовать одновременно двумя руками зеркально-симметричные рисунки</p>	<p>Рисовать одновременно двумя руками буквы</p>	<p>«Горизонтальная восьмерка»</p> <p>Нарисовать в горизонтальной плоскости цифру 8 сначала одной рукой, потом обеими руками вместе</p>	<p>Рисовать одновременно двумя руками зеркально-симметричные рисунки</p>	<p>Рисовать одновременно двумя руками зеркально-симметричные рисунки</p>

11	Симметричное рисование	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой	Рисование одновременно двумя руками по прописям для левой и правой
12	Зрительное восприятие и глазодвигательные упражнения	Следить глазами за движениями пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо высунутым изо рта языком	Следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, квадрат, треугольник, цифры и т.д)	Совместные движения глаз и языка. Однонаправленные движения	Совместные движения глаз и языка. Разнонаправленные движения	С закрытыми глазами опознавать небольшой предмет, данный в руку	Следить глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, квадрат, треугольник, цифры и т.д)	Совместные движения глаз и языка. Разнонаправленные движения	Следить глазами за движениями пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо высунутым изо рта языком
13	Выполнение упражнений под музыку	Комплекс с фитбол мячами	Комплекс с гимнастическим и палками (в парах)	Комплекс со скакалкой	Комплекс с фитбол мячами	Комплекс с обручем	Комплекс со скакалкой	Комплекс с обручем	Комплекс с гимнастическими палками (в парах)

### **Продукты проекта для детей:**

1. Спортивный праздник.
2. Фотогалерея.
3. Картотека кинезиологических упражнений.
4. Создание альбома «Кинезиологические сказки» с иллюстрациями.
5. Игровой кинезиологический тренажёр для развития мелкой моторики.

### **Продукты проекта для педагогов:**

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
4. Семинар-практикум «Умные пальчики» (пальчиковые кинезиологические упражнения для старших дошкольников).
5. Презентация проекта.
6. Планирование по данной теме.
7. Схемы для зеркального рисования «Симметричные рисунки».

### ***Продукты проекта для родителей:***

1. Мастер-классы («Зарядка для ума и тела», «Кинезиологические игры в развитии интеллекта»).
2. Медиа-копилка для родителей «Кинезиологические игры».
3. Презентация проекта.
4. Консультации «Образовательная кинезиология», «Кинезиология против стрессов», «Использование кинезиологических упражнений в повседневной жизни»
5. Тренинг для родителей «Всё, чем занимаем, в игру превращаем».

### **Презентация материалов проекта**

1. Мастер-классы.
2. Презентация проекта
3. Комплексы кинезиологических упражнений

### **IV этап – Заключительный.**

#### **Ожидаемые результаты проекта:**

##### **Для детей:**

- дети успешно освоят кинезиологические упражнения, которые позволят эффективно корректировать нежелательные формы поведения, отклонения в развитии психических процессов и речи, овладеть умениями, которые ранее были недоступны детям.
- увеличение процента развития в психофизиологическом, интеллектуальном, речевом, физическом направлениях, а также личностных качеств детей ДООУ;
- адаптация детей подготовительной группы к школе.

##### **Для педагогов:**

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и педагогов;
- повышение педагогической компетентности по данному вопросу.
- эффективная модель инновационной образовательной системы ДООУ, обеспечивающая новое содержание и качество дошкольного образования в условиях реализации ФГОС ДО.

##### **Для родителей:**

- создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.
- повышения уровня компетентности по данной теме.

**Методическое обеспечение:****Литература:**

- Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с
- Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
- адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.